L'ALLENAMENTO TATTICO STRATEGICO

per la preparazione alla gara

(tesi presentata all'esame nazionale di karate 5° dan – Maestro Fijlkam/CONI – Ostia settembre 2000)

INTRODUZIONE

Nell'insieme delle discipline sportive, gli sport di opposizione o di combattimento rappresentano una categoria molto particolare, di tipo *open skills*, nella quale i fattori determinanti della prestazione non possono essere direttamente riferiti ad una capacità fisica di base, quale la velocità, la forza, la resistenza, la forza rapida, oppure la mobilità articolare.

La presenza di un avversario da fronteggiare ed estremamente intenzionato a dare del filo da torcere, obbliga l'atleta ad avere un notevole senso spazio – temporale, per riuscire a controllare anche i minimi dettagli ed effettuare risposte motorie efficaci.
L'interazione con l'avversario, inoltre, impone all'atleta di elaborare, in tempi piuttosto rapidi, numerose informazioni relative alla situazione, alle alternative motorie possibili ed alla loro probabilità di successo; azioni particolarmente complesse che vanno ben al di là delle esigenze imposte dalla vita quotidiana.
Solo a queste condizioni tutte le altre capacità tecnico condizionali dell'atleta potranno esprimersi utilmente, anche se in maniera modulata, secondo necessità.

L'incertezza prodotta dalla situazione del confronto richiede tre ordini di informazioni; l'atleta ha bisogno di sapere:

a. come trovarsi al posto giusto nel momento giusto;

b. quando, come, dove eseguire un gesto tecnico efficace;

c. come gestire la gara in rapporto ai risultati a mano a mano conseguiti.

Grazie all'importanza che la psicologia sta assumendo nell'attuale sport di alto livello, diventa sempre più diffusa la convinzione che a parità di presupposti atletici e tecnici spesso giocano un ruolo decisivo proprio la "testa" ed i "visceri" ovvero i fattori cognitivi e quelli emozionali dell'atleta.

Nella specialità kumite del Karate questa considerazione trova concreta applicazione tanto da poter affermare che le *abilità tattico – strategiche* (t. - s.) costituiscono un fattore determinante della prestazione.

Definito con il termine *strategia* il processo di individuazione di obiettivi nonché dei modi e dei mezzi più opportuni per raggiungerli; con il termine *tattica* il modo di agire più adeguato e conveniente per raggiungere un determinato risultato, diventa di fondamentale importanza operativa individuare un progetto di *allenamento t. – s.,* per ottimizzare sia il processo insegnamento/apprendimento sportivo che la prestazione agonistica.

I PRESUPPOSTI TATTICO - STRATEGICI DELLA PRESTAZIONE

Chiediamoci, innanzi tutto, come facciano certi atleti, generalmente quelli cosiddetti più esperti, a prendere una decisione giusta e ad agire di conseguenza in quasi tutte le situazioni.

Hanno maggiori conoscenze, riescono a vedere, meglio degli altri? Osservano con maggiore precisione e per questo decidono più correttamente e velocemente?

La differenza della prestazione tra atleti esperti e principianti è collegata a differenze di “hardware” o di “software”?

La letteratura scientifica ha dimostrato che sono determinanti le differenze di software, il quale risulta essere più flessibile e funzionale alle richieste sportive specifiche.

Infatti, per l’atleta riuscire a soddisfare le richieste di tipo t. – s. presuppone una serie di sistemi integrati che consistono soprattutto in rappresentazioni, processi e condizioni di carattere psichico e psicomotorio.

A sommi capi, le varie fasi del processo cognitivo, tra loro collegate ed interagenti, possono essere suddivise in:

- *presa dell’informazione*: capacità di vedere, riconoscere, discriminare;
- *immagazzinamento dell’informazione*: capacità di apprendere, memorizzare, conoscere, acquisire esperienza;
- *elaborazione dell’informazione*: capacità di rappresentarsi mentalmente, anticipare, pianificare, decidere.

I processi legati alla percezione (*presa dell’informazione*) servono all’atleta:

- per interpretare la situazione sportiva in vista della scelta dell’azione appropriata;
- a garantire che l’azione scelta venga effettuata con determinate caratteristiche dinamiche e tecniche adatte alla situazione stessa.

L'atleta, in genere, si crea un'immagine soggettiva della situazione ed attribuisce all'informazione un significato personale, frutto del proprio vissuto tecnico, in rapporto alla sua azione.

I processi mentali collegati alla *memorizzazione* ed *all'elaborazione dell'informazione* hanno, invece, il compito di analizzare la situazione, di metterla in relazione con le proprie possibilità d'azione, di riflettere sulle intenzioni dell'avversario, di trovare delle soluzioni, cioè di prendere decisioni, di acquisire le necessarie conoscenze, di memorizzare i risultati delle proprie azioni e di quelle dell'avversario.

In sintesi, la qualità dell'agire t. – s. dipende dalla velocità, dalla precisione, dagli obiettivi, dalla variabilità e stabilità di questi processi mentali; le conoscenze, le capacità, i modelli complessi di comportamento che sono ad esso necessari vengono acquisite, perfezionate e stabilizzate nell'allenamento mirato e sistematico.

L'ALLENAMENTO TATTICO STRATEGICO

Per iniziare illustreremo i fondamenti metodologici dell'allenamento con l'ausilio di un esempio chiaro: quasi ogni insegnante tecnico ha appreso a guidare l'automobile, per cui si può fare un parallelo con l'apprendimento della guida.

a. *dapprima vengono acquisite delle conoscenze*: l'automobilista apprende le regole base del codice della strada, memorizza i segnali stradali, sa quali sono i comportamenti da assumere ciascuna volta; apprende a riconoscere quali sono i segnali che indicano situazioni particolari (corsie, frecce, semafori, ecc.).

   L'atleta fa la stessa cosa; apprende le regole secondo le quali viene praticato il kumite, apprende la relazione che esiste tra informazione (posizione, direzione del movimento dell'avversario, gesti tecnici specifici, ecc.) e situazione.

b. *in un secondo momento vengono fissati gli obiettivi e sviluppate le capacità individuali*: in una situazione come quella dell'automobilista che si trova ad un incrocio con un semaforo, per il suo agire è determinante se vuole andare a destra, diritto o a sinistra, quanto riesce a concentrarsi, così come la velocità e la correttezza con la quale riesce a percepire la situazione in relazione agli altri veicoli.

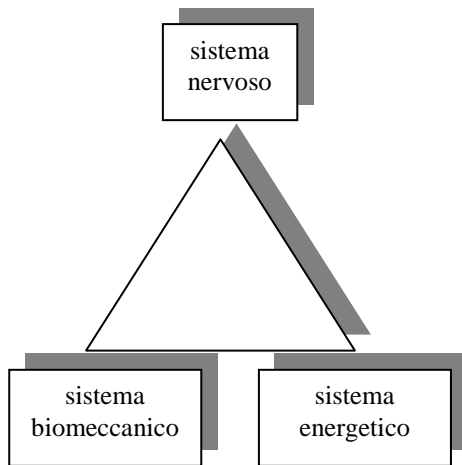
   All'atleta avviene lo stesso; quanto più velocemente e con precisione identifica se si tratta di una situazione per attaccare o per difendere, tanto più rapidamente potrà iniziare l'azione giusta. L'atleta deve sapere cosa vuole o deve fare. Ed è sempre meglio quando vuole fare qualcosa!

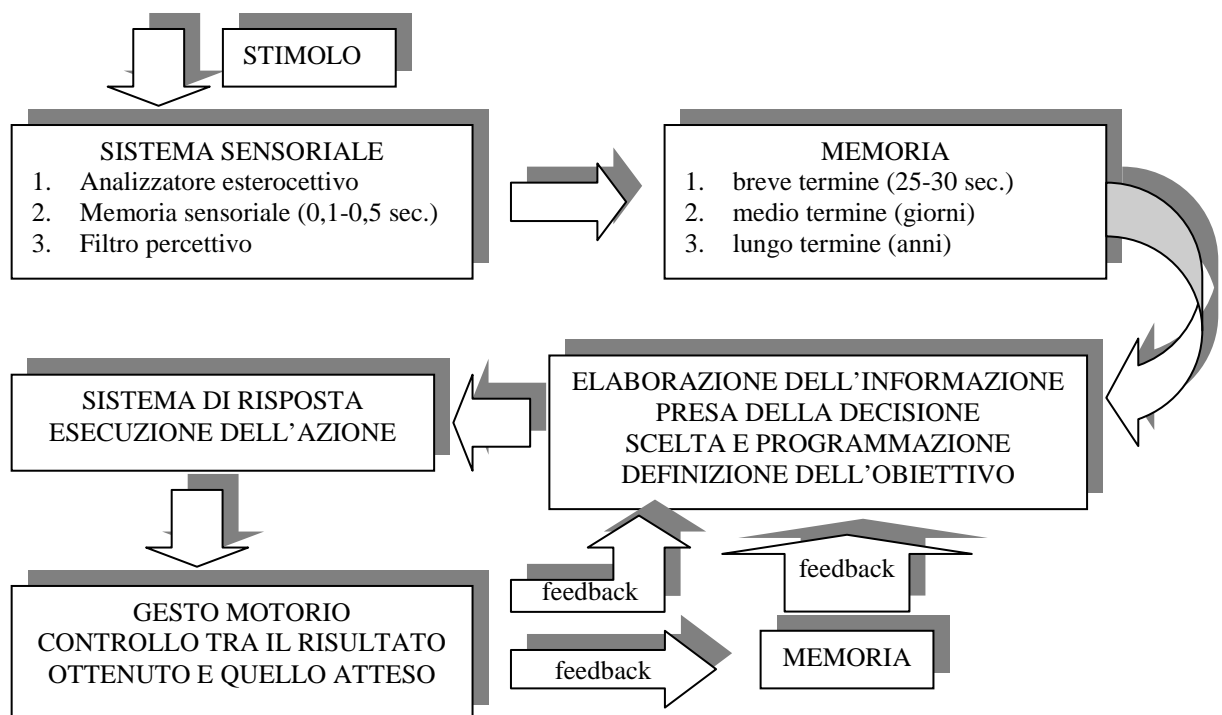
c. *in una fase successiva occorre esercitarsi il più possibile nella situazione reale*: l'automobilista deve guidare in città, in autostrada, di giorno, di notte, con la pioggia ed il sole. Chi si esercita sempre e solo sui percorsi automobilistici per principianti non riuscirà mai a guidare nel traffico.

   L'atleta deve allenarsi nelle condizioni sempre più vicine a quella di gara, disputare gare contro avversari diversi e sempre più pericolosi. Se all'inizio le singole caratteristiche della situazione o la stessa situazione debbono essere percepite e controllate in modo ancora consapevole, sempre più frequentemente si creano delle associazioni fra segnali che nel loro insieme identificano determinate situazioni consentendone il superamento.

LA FORMAZIONE DELLE CAPACITA' TATTICO STRATEGICHE

In ultima analisi nelle competizioni sportive vince colui che in ogni situazione è in grado di prendere e realizzare la decisione giusta.

La qualità della prestazione dipende dal corretto equilibrio dei sistemi nervoso (finalizza l'azione), biomeccanico (esegue l'azione), energetico (sostiene l'azione) secondo la ben nota schematizzazione triangolare. Il sistema nervoso, per la sua

caratteristica di "guida suprema" dell'azione motoria, assume particolare prevalenza rispetto agli altri due; incidere significativamente sulle caratteristiche di tale sistema significa valorizzare soprattutto le componenti di tipo cognitivo intellettuale, tra le quali vengono citate più frequentemente l'attenzione, la concentrazione, la percezione, l'orientamento, la reazione, l'osservazione, l'anticipazione.

E' utile a questo punto proporre lo schema seguente, esemplificativo dei diversi stadi che compongono l'elaborazione dell'informazione.

Da una breve analisi del precedente schema emerge confermata l'importanza dei fattori cognitivi in discipline, quali il kumite del Karate, caratterizzate da azioni estremamente veloci, quasi al limite della soglia percettiva.

Risulta evidente che l'atleta non può fare affidamento solo sulla percezione e riconoscimento dell'azione motoria nella sua fase principale esecutiva, ma deve essere in grado di leggere tutti quei segnali che in qualche modo possono permettere di rappresentare mentalmente e quindi di anticipare situazioni di gara.

Nella consapevolezza di tale compito, vengono di seguito proposte alcune riflessioni sulla metodologia e pianificazione dell'allenamento.

1. Il miglioramento dei processi percettivi.

Abbiamo visto nel secondo schema proposto che lo stimolo esterno, cioè la variazione dell'ambiente/situazione esterna, viene percepito dall'analizzatore esterocettivo, che nel kumite è quasi esclusivamente il sistema visivo, che ha un tempo di percezione pari a 50 millisecondi (50 ms).

A tale riguardo ricerche oculografiche di laboratorio hanno appurato che per fronteggiare la notevole mole di informazioni, atleti esperti fissano lo sguardo in posizione intermedia fra più sorgenti; in altre parole mantengono un'attenzione visiva diffusa, non concentrata su singoli elementi.

Ciò sembra sia correlato al fatto che il campo visivo periferico sia primariamente deputato alla percezione di oggetti in movimento e della loro velocità.

Il problema principale è come l'atleta possa comprendere velocemente, e se possibile senza commettere errori, le intenzioni dell'avversario od una situazione favorevole allo sviluppo della propria azione.

Per riconoscere chiaramente una situazione, ci s'indirizza sugli elementi principali oppure sui segnali che provocano l'azione?

Il presupposto fondamentale per la percezione di ogni modello di situazione, che è composto sempre da più segnali, è la contemporaneità con la quale si presentano ed interagiscono le diverse qualità della situazione stimolo.

Per l'azione e la memoria è efficace la percezione complessiva di più segnali e modelli.

Quelle percezioni che si svolgono regolarmente con contemporaneità sono dapprima associate tra loro, successivamente rinforzate e fissate attraverso la ripetizione attiva.

L'andamento del processo di formazione della percezione può seguire le seguenti fasi:

a. le azioni sono fatte apprendere e perfezionate nella situazione decisionale ottimale specifica;
b. le azioni sono adeguatamente differenziate secondo la situazione che si presenta;
c. le situazioni sono anticipate;
d. gli atleti sono messi in grado di identificare chiaramente anche situazioni che si presentano all'improvviso.

2. Il miglioramento dei processi mentali e mnemonici.

La specificità del pensiero t. – s. è data da uno spiccato carattere globale; ciò che caratterizza l'atleta di alto livello non è la somma di singole abilità percettive o motorie, ma piuttosto un'abilità complessa basata sull'unitarietà di percezione ed azione.

Le capacità di afferrare con un solo sguardo e di prendere decisioni apparentemente in modo intuitivo sono molto importanti.

Il pensiero t. – s. ha sicuramente dei punti di contatto con il cosiddetto pensiero operativo, ma a causa della pressione temporale nella maggior parte delle decisioni vengono tralasciati alcuni passi operativi e si perviene direttamente alla decisione in grado di provocare l'azione.

Per farlo l'atleta utilizza le precedenti esperienze immagazzinate, riproponendole in molti casi con una spiccata creatività.

Tra le molteplici indicazioni, per il miglioramento del pensiero t. – s. e della capacità mnemonica, tre sono gli orientamenti che ricoprono un ruolo fondamentale:

a. potenziamento della memoria episodica

Questa si esprime nella capacità di un atleta di fissare situazioni passate e collegarle ad azioni successive; in questi casi le caratteristiche di una situazione vengono riconosciute ed immagazzinate nelle loro relazioni e nelle loro sequenze temporali che restano disponibili per le decisioni future come informazioni complete; la caratterizzazione attraverso la relazione complessa esistenti tra le particolarità della situazione e la successione temporale mostrano che la memoria delle situazioni è una combinazione tra la memoria motoria e la memoria visiva, perché debbono essere disponibili soprattutto le percezioni ottiche e cinestetiche di un fenomeno, la loro integrazione in un modello completo.

b. costruzione della capacità di stimare probabilità

La decisione presa dall'atleta in una condizione di forte pressione temporale, quale quella che si verifica nelle gare di kumite, sia in ordine alle singole situazioni che al complesso dell'incontro (solo tre minuti), è caratterizzata principalmente da rappresentazioni soggettive di quale sarà il probabile comportamento dell'avversario.

L’atleta può apprendere a riconoscere la probabilità degli eventi; in questo caso non è determinante la successione aleatoria di eventi casuali, ma il carattere di probabilità condizionata dal comportamento dell’avversario, che deve essere valutato in base all’osservazione delle situazioni reali.

Gli orientamenti metodologici fondamentali sono:

- addestramento ad eseguire le proprie azioni in base alla previsione delle azioni dell’avversario; inizia con il riconoscimento di successioni casuali di azioni, passa prevalentemente attraverso l’allenamento di azioni e successioni di azioni anticipate e raggiunge la massima espressione nel provocare tatticamente l’avversario perché si comporti nel modo che è stato anticipato.
- partecipazione a molti confronti contro avversari diversi; per la formazione di un comportamento probabilistico specifico è d’importanza decisiva la convinzione che esso si forma solo nell’attività specifica.

c. formazione di associazioni

L’osservazione dei contesti competitivi e la ricerca scientifica permettono di affermare che la maggior parte delle azioni realizzate in gara dall’atleta esperto sono soluzioni associative; solo in questo modo si può spiegare la velocità delle decisioni.

Lo stabilirsi di associazioni e di strutture associative dipende, oltre che dai principi di somiglianza degli insieme dei segnali, e dalla loro contemporaneità nel quadro di un determinato evento, anche dagli interessi e dalle necessità di chi agisce.

La ripetizione meccanica di condizioni della situazione senza un’intenzionalità da parte dell’atleta fisserà nella sua mente solo quest’associazione, non corrispondente alle esigenze della gara.

Si tratta di un pericolo che esiste anche nell’utilizzazione di quelle forme di allenamento t. – s. nelle quali ci si allontana da quanto avviene realmente in gara. Nell’allenamento t. – s. corretto ci si propone invece di costruire le soluzioni

associative con una forma di allenamento chiamata *allenamento situazionale*, che ha lo scopo di trasformare le singole associazioni “situazione – azione” in catene ed insieme di azioni.

Accanto al vantaggio di un evidente miglioramento della capacità di azione, nel caso di simili associazioni c’è anche il pericolo che l’avversario conosca questa particolarità ed attraverso misure tattiche, in modo particolare con finte ed azioni dissimulate, provochi azioni di tipo associativo ed agisca di seconda intenzione.

3. La formazione tattica

Le problematiche relative alla tattica possono essere affrontate dal punto di vista metodologico solo se vengono strettamente collegate ai problemi da risolvere in gara; l’articolazione dei contenuti della tattica fa riferimento ai tre compiti fondamentali: *ricercare informazioni*, *nasconderle* (all’avversario), *manovrare.*

Con la *ricerca delle informazioni* l’atleta cerca di percepire i segnali elettivi provenienti dall’esterno, selezionandoli all’interno di una mole rilevante, e di influenzare in modo programmato l’andamento della gara osservando il comportamento dell’avversario; il riconoscimento del segnale e l’aspettativa soggettiva del segnale, cioè l’attribuzione al segnale di una ben precisa azione motoria sono i compiti fondamentali dell’atleta.

La *dissimulazione* persegue l’obiettivo opposto, cioè l’intenzione di produrre nell’avversario rappresentazioni errate sulla propria strategia, sulla proprie possibilità tecniche e condizionali.

Le *manovre* sono azioni tattiche con le quali si cerca di creare volutamente la situazione necessaria per realizzare la propria azione; nel manovrare troviamo i tentativi di influire sulla situazione, l'avversario, gli arbitri, le condizioni di gara.

CONCLUSIONI

Ricorrendo ad un ultimo schema possiamo ricapitolare il compito t. – s. affrontato dall'atleta nel seguente modo:

	FASI della REALIZZAZIONE del MOVIMENTO FINALIZZATO	FASI della RISOLUZIONE del PROBLEMA MOTORIO
1.	**stimolo estero e propriocettivo**	**definizione e dati del problema**
2.	**loro elaborazione, interpretazione**	**selezione e categorizzazione dei dati**
3.	**programmazione della risposta**	**scelta della soluzione**
4.	**esecuzione del movimento**	**attuazione della soluzione prescelta**
5.	**valutazione della prestazione**	**autoconvalida del tipo di soluzione**

In sintesi *l'allenamento di carattere t. – s.* è sempre un allenamento globale, richiede una formazione preparatoria o parallela delle capacità motorie e condiziona lo sviluppo delle abilità tecniche, secondo il noto schema triangolare.

Il progetto di formazione dell'atleta trova naturale e necessario coronamento proprio nella cosiddetta disponibilità variabile che rappresenta l'elemento differenziante della prestazione di alto livello.

Nella formulazione e pianificazione del *carico di lavoro mentale*, utile per l'acquisizione delle abilità percettivo cognitive, il ruolo dell'insegnante tecnico smette di essere quello dell'allenatore, ma assume la più importante funzione di educatore a

supporto dell’atleta, affinché egli riesca ad esprimere al massimo le proprie potenzialità psicofisiche, facilitandogli la consapevolezza dell’apprendimento dei compiti.

Dott. Costantino Brandozzi